

今日の給食

☆ 4月20日 金曜日 ☆

ご飯 かつおの東煮 野菜の磯和え 田舎汁 牛乳

かつお漁は3月ごろから九州で始まっています。今の時期にしか味わえない初かつおは、脂の乗りが少ないため、さっぱりとした味わいです。かつおには、血液をサラサラにしてくれるEPAや、脳の働きを活発にするDHAを多く含んでいます。また、高タンパク、低脂肪、ビタミンも豊富に含まれています。赤身には、吸収の良い鉄分も豊富です。

東煮は、さいの目に切ったかつおを唐揚げし、甘辛いタレにからめたものです。ご飯にもぴったりです。旬の初かつお、残さず食べましょう！！

※東煮は、7～8個ずつもりましょう



石鹸でしっかり手を洗いましたか？
エプロン・三角巾・マスクをきちんと身につけていますか？
みんなの給食です!! スムーズな配膳ができるように、

みんなで協力して準備しましょう!!

◎今月の給食目標◎

「協力して、給食の準備と後片付けをしよう」